



**ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA
DE
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE LOURES**

R. Guilherme Henrique Soromenho, 2
2670-430 LOURES

☎ 21 983 99 95

Email: secretaria.direccao@bv-loures.pt

**REGULAMENTO DAS ATIVIDADES
DESPORTIVAS NO PAVILHÃO**

2025 / 2026

MODALIDADES / HORÁRIOS

TAEKWON-DO

KIDS e INFANTIL (2X/SEMANA) – 22€ ADULTO (3X SEMANA) – 27,50€
Mensalidade Julho 2026- pagamento 50% em Dez 2025 e 50% em Jan 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
18H45 / 19H30		TKD KIDS 3 AOS 6 ANOS		TKD KIDS 3 AOS 6 ANOS	
19H30 / 20H15		TKD INFANTIL BRANCO A NEGRO		TKD INFANTIL BRANCO A NEGRO	
19H00 / 20H00	TKD ADULTO BRANCO A VERDE		TKD ADULTO BRANCO A VERDE		TKD ADULTO BRANCO A VERDE
19H45 / 20H45	TKD ADULTO VERDE A NEGRO		TKD ADULTO VERDE A NEGRO		TKD ADULTO VERDE A NEGRO

IPPON SPIRIT JUDO

JUDO I /II / III (2X/SEMANA) - 30€ FIT JUDO (2X/SEMANA) - 30€
(1X/SEMANA) - 20€ (3X/SEMANA)- 35€

Aulas avulso: 5€ (compra antecipada na Secretaria)

Mensalidade Julho 2026- pagamento 50% em Nov 2025 e 50% em Dez 2025

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
FIT JUDO (» 18 ANOS) INIC. JUDO+ COND.FÍSICA ** 12H00 // 13H00	FIT JUDO (» 18 ANOS) INIC. JUDO+ COND.FÍSICA ** 12H00 // 13H00	FIT JUDO (» 18 ANOS) INIC. JUDO+ COND.FÍSICA ** 12H00 // 13H00	FIT JUDO (» 18 ANOS) INIC. JUDO+ COND.FÍSICA ** 12H00 // 13H00	FIT JUDO (» 18 ANOS) INIC. JUDO+ COND.FÍSICA ** 12H00 // 13H00
	JUDO I (4/6 ANOS) INICIAÇÃO * 18H45 // 19H30		JUDO I (4/6 ANOS) INICIAÇÃO * 18H45 // 19H30	
JUDO II (7/10 ANOS) / JUDO III (11/12 ANOS) INICIAÇÃO * 19H00 // 20H00		JUDO II (7/10 ANOS) / JUDO III (11/12 ANOS) INICIAÇÃO * 19H00 // 20H00		

* Classes para novos praticantes com zero experiência na modalidade

** Classe focada na condição física para adultos associada a bases de judo

ACADEMIA DE DANÇA DE LOURES I

MENSALIDADE DE CADA TÉCNICA – 32€ (2X/SEMANA) // 28€ (1X/SEMANA)

Aulas avulso: 9€ (comprar antecipadamente- só para alunos já inscritos)

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
BALLET I 3 AOS 6 ANOS 17H45 / 18H30	HIP POP INFANTIL 3 AOS 9 ANOS 18H45 / 19H30	BALLET I 3 AOS 6 ANOS 17H45 / 18H30	HIP POP INFANTIL 3 AOS 9 ANOS 18H45 / 19H30	
BALLET II 7 AOS 11 ANOS 18H30 / 19H15	DANÇA CONTEMPORÂNEA INFANTIL 3 AOS 9 ANOS 19H30 / 20H15	BALLET II 7 AOS 11 ANOS 18H30 / 19H15	DANÇA CONTEMPORÂNEA INFANTIL 3 AOS 9 ANOS 19H30 / 20H15	
BALLET III A PARTIR DOS 12 ANOS 19H30 / 20H30	DANÇA CONTEMPORÂNEA JUVENIL 10 AOS 15 ANOS 20H15 / 21H	BALLET III A PARTIR DOS 12 ANOS 19H30 / 20H30	DANÇA CONTEMPORÂNEA JUVENIL 10 AOS 15 ANOS 20H15 / 21H	
DANÇA ESPANHOLA 20H30 / 21H30	DANÇA CONTEMPORÂNEA I A PARTIR DOS 16 ANOS 21H00 / 21H45	DANÇA ESPANHOLA 20H30 / 21H30	DANÇA CONTEMPORÂNEA I A PARTIR DOS 16 ANOS 21H00 / 21H45	

INFORMAÇÕES

01. A frequência de qualquer modalidade desportiva, no Pavilhão Gimno-Desportivo da Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Loures (AHBVL), **é exclusivamente reservada aos associados e seus filhos**, menores de 18 anos, até ao limite definido para cada classe.
02. Os associados que façam parte do Quadro Ativo e Quadro Honra do Corpo de Bombeiros, da Banda de Música, dos Órgãos Sociais da AHBVL e respetivos elementos do agregado familiar, podem praticar a modalidade de:
 - **TAEKWON-DO - gratuitamente**
 - **JUDO - desconto de 50%** na mensalidade
 - **ACADEMIA DE DANÇA - desconto de 10% na mensalidade**devendo, no entanto, inscrever-se nas mesmas condições dos outros praticantes e pagar o respetivo prémio de seguro.
03. Os **Cinturões Negros** de **TAEKWON-DO** beneficiam de um **desconto de 50%** nas mensalidades referentes à prática desta modalidade.

INSCRIÇÃO

04. A inscrição para qualquer modalidade poderá ser:
 - na Secretaria da Associação, com o preenchimento da Ficha de Atividades, entrega de **uma fotografia** e de **atestado médico** ou a assinatura do **termo de responsabilidade**, no qual se declare a inexistência de quaisquer contra-indicações para a prática da atividade pretendida;
 - online através do respetivo Formulário ou via Email, com o envio da documentação acima indicada devidamente preenchida e envio de fotografia.
05. Não é permitido o início da frequência das aulas sem que esteja regularizada a inscrição correspondente.
06. No ato da inscrição ou da renovação da inscrição, o aluno receberá **um cartão de identificação da modalidade** cujo fornecimento é **gratuito**, sendo a sua **apresentação obrigatória** para acesso às instalações desportivas.

Em caso de **extravio**, a emissão de novo cartão terá um **custo de 2€**.

TAXAS DE INSCRIÇÃO E DE RENOVAÇÃO

07. O **valor de inscrição** para novos praticantes para qualquer uma das modalidades **será de 15€**.
O **valor de renovação da inscrição** por praticantes inscritos no ano anterior **será de 5€**.
08. Se algum associado se inscrever para mais do que uma modalidade **apenas pagará uma taxa de inscrição**.
09. O **valor do seguro** obrigatório anual para a prática de Modalidades Desportivas **será de 15 €**, a exceção do Judo que tem seguro próprio para a modalidade.

SEGURO

10. O **seguro obrigatório**, para a prática das diversas modalidades desportivas, garante as seguintes coberturas a cada praticante:

COBERTURAS E CAPITALIS SEGUROS

Coberturas	Capitais	Franquias / Graus de Desvalorização Períodos de Carência
Morte ou Invalidez Permanente por Acidente	32.437,50 €	SEM FRANQUIA
Desp. Trat., Transp. Sanitário e Repatriamento por Acidente	5.190,00 €	FRANQUIA DE 50,00 €
Despesas de Funeral por Acidente	2.595,00 €	

11. Se um praticante entender que já possui um seguro que lhe garanta as coberturas do **seguro obrigatório**, poderá ser dispensado de o pagar, desde que assine um **termo de responsabilidade** no qual declare que não imputará à Associação qualquer responsabilidade em caso de acidente.
12. Os atletas das classes de Judo deverão ser todos federados e subscrever o seguro associado à prática da modalidade diretamente com o Clube Ippon Spirit Judo através da treinadora responsável.

DURAÇÃO DA ÉPOCA DESPORTIVA E ENCERRAMENTO DO PAVILHÃO

13. A época desportiva terá:
- **Início no dia 01 de setembro de 2025**
 - **Encerramento no dia 31 de julho de 2026**
14. O Pavilhão estará encerrado nos **feriados nacionais**, nos dias **24 e 31 de dezembro de 2025**, nos dias **16, 17 e 18 de fevereiro (Carnaval de 2026)** e no **feriado municipal (26 julho 2026)**.
15. As aulas poderão ser suspensas **até ao máximo de cinco por ano**, por motivo de obras de beneficiação dos equipamentos, formação profissional dos professores e técnicos, realização de provas no Pavilhão, ou por outros motivos relevantes, comprometendo-se a AHBVL a comunicar a suspensão com um mínimo de 72 horas úteis de antecedência, podendo este período ser reduzido em caso de ocorrências imprevistas.
16. As aulas poderão ainda ser suspensas por motivos alheios à vontade da AHBVL, sempre que tal aconselhe a salvaguarda da saúde pública, por motivos de cortes de água, eletricidade ou outras razões ponderosas.
17. A suspensão das aulas, desde que limitadas pelo enunciado nos números anteriores, não confere direito a qualquer dedução no pagamento ou substituição das aulas suspensas.

MENSALIDADES E FORMAS DE PAGAMENTO

18. O pagamento das mensalidades **deverá ser efetuado obrigatoriamente até ao dia 8 do respectivo mês**, durante o horário de expediente, das 09H00 às 18H00 na Secretaria da Associação, podendo também optar por receber a fatura em formato digital e proceder à sua liquidação através dos dados bancários inseridos na mesma (pagamento Multibanco ou Transferência Bancária).
19. A mensalidade do mês de julho será paga nos seguintes meses:
 - **TAEKWON-DO** – 50% dezembro 2025 e 50% janeiro 2026
 - **JUDO** - 50% novembro 2025 e 50% dezembro 2025
20. **Após o dia 8 de cada mês poderá ficar interdito o acesso às instalações para a prática desportiva**, caso a regularização da mensalidade esteja pendente.
21. Os associados com dois ou mais elementos inscritos do agregado familiar, na modalidade de **TAEKWON-DO**, **beneficiarão todos de 10% de desconto** nas mensalidades.
22. O pagamento da Federação de **TAEKWON-DO** é obrigatório e é efetuado mensalmente, no valor de 2,50€.
23. Nas modalidades da **ACADEMIA DE DANÇA** e do **IPPON SPIRIT JUDO** os associados auferem um desconto de **10%** a partir do segundo praticante do mesmo agregado familiar (pai, mãe ou irmãos). Relativamente à **ACADEMIA DE DANÇA** os alunos têm desconto de **10%** na segunda técnica.
24. Os associados, praticantes de **TAEKWON-DO**, que paguem, no ato da inscrição, a totalidade das mensalidades, beneficiarão de um desconto de **10%** sobre o valor das mesmas.
25. Os diversos **descontos não são acumuláveis**, beneficiando sempre o praticante do maior dos descontos previstos.
26. Em caso de desistência não haverá lugar à restituição de qualquer quantia já paga.
27. Os praticantes das diversas modalidades **estão obrigados ao pagamento das respetivas mensalidades mesmo que não frequentem as aulas**, salvo em caso de doença (com justificação médica que expressamente refira a impossibilidade da prática da modalidade), ou motivo de força maior devidamente justificado e sancionado pela Direção da Associação, casos nos quais a(s) mensalidade(s) do(s) mês em que não se verificou qualquer frequência fica isento do pagamento.

Em caso de não apresentação dos referidos documentos, é obrigatório o pagamento total.

ACESSO AO PAVILHÃO GIMNO-DESPORTIVO

28. Os praticantes só poderão aceder ao Pavilhão Desportivo depois de se identificarem perante o funcionário da Associação que se encontra na entrada do Pavilhão, com a apresentação do cartão de identificação da modalidade.
29. Os praticantes devem respeitar os regulamentos em vigor sobre a frequência das diversas modalidades. Em caso de violação dos regulamentos poderá a Direção da AHBVL, após prévia audição do visado, impedir o acesso temporário ou definitivo ao Pavilhão, sem prejuízo da indemnização ou sanção que ao caso venha a caber.
30. **Por motivos de ordem pedagógica não é permitida a assistência às aulas.** Os pais ou encarregados de educação dos praticantes que necessitem de falar com os professores só o poderão fazer no intervalo das aulas.
31. **Os alunos de idade igual ou inferior a 8 anos podem ser acompanhados por um adulto** na utilização dos vestiários e balneários do Pavilhão.

NORMAS INTERNAS DO PAVILHÃO

32. Não é permitida a entrada a pessoas estranhas às atividades desenvolvidas sem conhecimento e autorização dos vigilantes.
33. Só é permitida a entrada aos praticantes **10 minutos antes da hora marcada** para a sua classe, não sendo permitida a sua permanência no Pavilhão depois das suas aulas terminarem, salvo o tempo necessário para tomarem duche e mudarem de roupa. Os banhos de duche devem ser rápidos, para que os consumos de água sejam mínimos, tentando reduzir o desperdício de água.
34. Não é permitida a utilização de calçado de rua, de forma a garantir as melhores condições de higiene no Pavilhão para todos os praticantes. Por essa razão o calçado a utilizar no Pavilhão deve ser o indicado para a atividade praticada e usado exclusivamente nessa prática.
35. Não é permitido aos praticantes andar em tronco nu dentro do Pavilhão.
36. As compensações por falta do professor/a serão sempre combinadas entre o/a professor/a e a turma, podendo as aulas excepcionalmente serem dadas por outro/a professor/a.

OUTROS ALUGUERES

FUTSAL // 35€ HORA

HORARIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
09H00						GRUPO J	
10H00							GRUPO M
11H00							
12H00						GRUPO L	
13H00							
20H30							
21H00	GRUPO A	GRUPO C	GRUPO E	GRUPO C	GRUPO H		
22H00	GRUPO B	GRUPO D	GRUPO F	GRUPO G	GRUPO I		
23H00							
23H30							

NOTA: Horários já pré-reservados



COMEÇAMOS EM SETEMBRO

ANO LECTIVO 2025/2026

HORÁRIO DAS AULAS

ESCOLA DE DANÇA

PROFESSORES



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
19h30 Kizomba Zero NEW!		19h30 Roda de Casino		19h30 Latin Woman NEW!
20h30 Bachata 2		20h30 Salsa 2		
21h35 Kizomba 1		21h35 Bachata 3		
22h35 Salsa Zero NEW!		22h35 Kizomba 3	22h00 Bachata Zero NEW!	

LOCAL: BOMBEIROS DE LOURES

BALLARE CREATIVE
915 500 339 